

# je gezonde kern

een *boeddhistische*  
benadering van  
psychologie

**Chögyam  
Trungpa**

Chögyam Trungpa

# JE GEZONDE KERN

Een boeddhistische benadering  
van psychologie

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

# Inhoud

Woord vooraf van dr. Han F. de Wit 5

Voorwoord van Daniel Goleman 13

Inleiding van de samensteller 15

PRELUDE 31

**De ontmoeting van boeddhistische en westerse  
psychologie 32**

Ervaring en theorie 32

De training van een therapeut 35

De gezondheidsvisie 37

De therapiepraktijk 40

**I MEDITATIE 43**

**1 Het paard temmen, de geest berijden 44**

**2 De ontdekking van fundamentele goedheid 48**

**3 De vier grondslagen van aandacht 54**

Aandacht voor het lichaam 54

Aandacht voor het leven 57

Aandacht voor inspanning 61

Aandacht voor de geest 66

**4 Een benadering van meditatie: een lezing voor  
psychologen 75**

- 5    **Natuurlijke dharma** 91
- II    DE GEEST** 95
- 6    **De geest: het open geheim** 96
- 7    **Het spirituele strijdperk** 102  
       Lodrö 103  
       Rikpa 104  
       De vijf skandha's 105  
       Meditatie 109
- 8    **De geboorte van ego** 111
- 9    **De ontwikkeling van ego** 117
- 10   **De fundamentele achtergrond en de acht soorten  
 bewustzijn** 128
- 11   **Intellect** 133
- 12   **De zes rijken** 148  
       Zelfabsorptie 148  
       Paranoïa 151  
       Passie 152  
       Domheid 155  
       Armoede 157  
       Woede 159
- 13   **De vijf boeddhafamilies** 162
- III    PSYCHOLOGIE** 171
- 14   **Een volledig mens worden** 172

- 15 Een gezonde omgeving creëren 179
- 16 De doodsbenedering in de verhouding tussen genezer en patiënt 189
- 17 **Intrinsieke gezondheid: een gesprek met werkers in de gezondheidszorg** 196  
Gezondheid 196  
Geloof 196  
Werken met ziekte 197  
Gekte 198
- 18 **Maitri Ruimtebewustzijn in een boeddhistische therapeutische gemeenschap** 201  
De structuur van ego: de vijf skandha's 203  
De vijf boeddhafamilies 206  
Ruimtetherapie 210
- 19 Uit een workshop over psychotherapie 213
- 20 Is meditatie therapie? 219

Een korte biografie van Chögyam Trungpa 227

Bronnen 235

Dankbetuiging 240

Boeken van Chögyam Trungpa 243

Nadere informatie 245

Verklarende woordenlijst 247

## PRELUDE

# De ontmoeting van boeddhistische en westerse psychologie

## Ervaring en theorie

Traditionele boeddhistische psychologie benadrukt het belang van directe ervaring bij psychologisch werk. Als je alleen op theorie vertrouwt, dan gaat er iets fundamenteels verloren. Vanuit boeddhistisch gezichtspunt is de bestudering van theorie maar een eerste stap. Ze moet gecompliceerd worden door de training in het direct ervaren van de geest, zowel bij jezelf als bij anderen.

In de boeddhistische traditie wordt dit ervaringsaspect ontwikkeld door het beoefenen van meditatie, een observatie van de geest uit de eerste hand. In het boeddhisme is meditatie geen religieuze bezigheid, maar een manier om de ware aard van de geest en van ervaring te verhelderen. Traditioneel heeft meditatie-training een drievoudige indeling, namelijk *shila* (discipline), *samadhi* (de eigenlijke beoefening van meditatie), en *prajna* (inzicht).

Shila is het proces van het vereenvoudigen van ons leven in zijn geheel en het elimineren van onnodige complicaties. Om echte mentale discipline te ontwikkelen, moeten we in de eerste plaats zien hoe we ons voortdurend overladen met irrelevante activiteiten en zorgen. In boeddhistische landen zou shila met zich mee kunnen brengen dat je een bepaalde levensregel als monnik of non volgt, of de voorschriften die voor een boeddhistische leek gelden in acht neemt. In een westerse, seculiere context zou shila simpelweg het ontwikkelen van een houding van eenvoud tegenover je leven over het algemeen kunnen inhouden.

Op de tweede plaats komt samadhi, of meditatie, het hart van de boeddhistische ervaringstraining. Deze beoefening houdt in dat je zit terwijl je aandacht op een lichte manier op je adem gericht is. Verder houdt ze in dat je opmerkt wanneer je aandacht van de adem afgedwaald is en dat je je aandacht dan weer op je adem concen-

treert. Aan de verschillende verschijnselen, zoals gedachten, gevoelens en gewaarwordingen die zich tijdens het beoefenen in je lichaam en geest manifesteren, geef je niets anders dan aandacht. Je zou beoefening van meditatie een manier om met jezelf bevriend te raken kunnen noemen, wat erop duidt dat ze een ervaring van non-agressie is. In feite wordt meditatie traditioneel het beoefenen van in rust verblijven genoemd. Beoefening van meditatie is dus een manier om je fundamentele wezen te ervaren, met voorbijgaan aan je gewoontepatronen.

Shila is de basis van meditatie en samadhi is het feitelijke pad van beoefening. De uitkomst is prajna, ofwel het inzicht dat zich door je meditatie begint te ontwikkelen. In de ervaring van prajna begin je direct en concreet te zien hoe de geest in feite functioneert, met zijn mechanismen en reflexen van moment tot moment. Prajna wordt traditioneel onderscheidend bewustzijn genoemd. Het gaat hier niet om onderscheid in de zin van het ontwikkelen van een vooroordeel. Prajna is eerder onbevooroordeelde kennis van je wereld en je geest. Ze is onderscheidend in de zin van het ontwarren van verwarring en neurose.

Prajna betekent onmiddellijk en non-conceptueel inzicht, maar tegelijkertijd voorziet ze in de basisinspiratie voor intellectuele studie. Omdat je je eigen mentale functioneren aan het werk gezien hebt, ontstaat het natuurlijke verlangen om wat je hebt ervaren te verhelderen en een context te plaatsen. En er treedt spontane nieuwsgierigheid op naar hoe anderen de aard en werking van de geest beschreven hebben. Maar hoewel je onmiddellijke inzicht tot studie aanzet, is het ook noodzakelijk om door te gaan met je discipline van meditatieve training. Op die manier worden concepten nooit louter concepten, en blijft je mentale activiteit levend, fris en goed gefundeerd.

In de boeddhistische cultuur van Tibet, waar ik ben geboren en opgevoed, werd altijd een evenwicht tussen ervaringsmatige training en theorie gehandhaafd. Bij mijn eigen opvoeding werd in ons reguliere, monastieke programma zowel voor studie als voor beoefening van meditatie tijd uitgetrokken. In de loop van een jaar werden er ook speciale periodes voor zowel intensieve studie als voor meditatie retraites gereserveerd. Volgens onze boeddhistische traditie was



zo'n evenwicht noodzakelijk om tot een werkelijk leerproces te komen.

Toen ik naar het Westen kwam, naar Engeland in 1963, was ik heel verrast over de ontdekking dat de westerse psychologie theorie zoveel meer benadrukte dan ervaring. Natuurlijk maakte dat de westerse psychologie onmiddellijk toegankelijk voor iemand uit een andere cultuur, zoals ik. Westerse psychologen vragen je niet om je in de praktijk te bekwamen, maar vertellen je gewoon vanaf het aller-eerste begin waar ze mee bezig zijn. Ik vond die benadering heel direct en in zekere zin ook een opluchting. Maar tegelijkertijd zette ik vraagtekens bij de diepzinnigheid van een traditie die zo sterk op concepten vertrouwt en zich zo gemakkelijk openstelt.

Aan de andere kant lijken westerse psychologen intuïtief de noodzaak van een grotere nadruk op directe ervaring van de geest in te zien. Misschien heeft dit zoveel psychologen ertoe gebracht belangstelling voor het boeddhisme te tonen. Ze voelen zich vooral aangetrokken door het mysterie van zen. En ze watertanden van de smaak van onmiddellijke ervaring, de mogelijkheid van verlichting, en de impressie van diepzinnigheid. Zulke mensen lijken in het boeddhisme iets te zoeken wat ze in hun eigen tradities missen. Deze belangstelling lijkt me terecht, en in dit opzicht heeft het boeddhisme iets belangrijks te bieden.

Eén belangrijke vraag lijkt altijd op te duiken, wanneer westerse psychologen het boeddhisme beginnen te bestuderen. Moet je boeddhist worden om over boeddhisme te kunnen leren? Het antwoord luidt: nee, natuurlijk niet. Maar wel moet de vraag gesteld worden wat je wilt leren. Wat het boeddhisme de westerse psycholoog echt kan leren, is hoe je intiemer met je eigen ervaring om kunt gaan, in al haar frisheid, volheid en directheid. Om dit te doen, hoeft je geen boeddhist te worden, maar moet je wel meditatie beoefenen. Het is zeker mogelijk om alleen de theorie van de boeddhistische psychologie te bestuderen. Maar als je dat zou doen, zou je de plank misslaan. Zonder je te kunnen verlaten op ervaring, zou je uiteindelijk alleen maar boeddhistische ideeën interpreteren door een filter van westerse concepten. Een ruime ervaring met meditatie is echt noodzakelijk om met jezelf en anderen te kunnen werken. Dat is enorm nuttig, wat voor belangstelling voor het boeddhisme je ook mag hebben.

Soms is het heel moeilijk om het belang van het ervaringsaspect op westerlingen over te brengen. Algauw nadat ik uit India naar Groot-Brittannië gekomen was, en we met ons Schotse meditatiecentrum Samye Ling begonnen waren, merkten we dat er erg veel mensen met psychologische problemen om hulp kwamen vragen. Ze waren in allerlei verschillende therapieën geweest, en veel van hen waren heel neurotisch. Ze beschouwden ons als dokters die een medische praktijk uitoefenden, en wilden dat wij ze genazen. Bij het werken met deze mensen dook vaak hetzelfde obstakel op. Ze stonden op een puur theoretische benadering, in plaats van echt hun neuroses te ervaren en ermee te werken. Ze wilden hun neuroses intellectueel begrijpen: waar ze de fout ingingen, hoe hun neuroses zich ontwikkeld hadden, enzovoort. Vaak wilden ze niet van een dergelijke benadering afzien.

## **De training van een therapeut**

Bij de training van een therapeut moeten theoretische en ervaringsmatige training in evenwicht zijn. Wij combineren deze twee elementen in het psychologieprogramma van ons Naropa Institute. Je begint met wat meditatie-ervaring, dan leg je je toe op studie, en vervolgens krijg je een vollediger ervaring van meditatie, en je zet je dan aan een intensievere studie, enzovoort. Het resultaat van dit soort benadering is interessant: het geeft een grotere waardering voor wat je het aan het doen bent. De ervaring met je eigen geest geeft je meer zin om verder te studeren. En de studie stimuleert je belangstelling in het observeren van je eigen mentale processen door middel van meditatie.

Bovendien heeft studie een ander karakter wanneer ze gecombineerd wordt met beoefening van meditatie. Bij gebrek aan directe ervaring komt studie voornamelijk neer op het onthouden van termen en definities en het jezelf overtuigen van hun waarde. Wanneer ze in evenwicht is met meditatieve discipline, wordt studie veel levendiger en reëler. Je ontwikkelt inzicht in de werking van de geest, en leert die kennis onder woorden brengen. Op deze manier helpen studie en beoefening elkaar enorm, en elk wordt reëler en

geeft meer voldoening. Het is net als een sandwich eten – door het brood krijg je veel meer waardering voor het vlees.

Wanneer je de ervaringsmatige en theoretische kant van de training met elkaar in evenwicht probeert te brengen rijst er een praktische vraag. Hoe moet je de tijd over deze twee aspecten van de meditatie verdelen? Over het algemeen zou ik zeggen dat dat ongeveer evenveel tijd moet zijn. Maar de hoeveelheid uren die je aan beoefening besteedt is niet zo belangrijk als je instelling. Als de beoefenaar er zijn hele ziel en zaligheid in legt, en als zijn beoefening geconcentreerd genoeg is, dan zal zijn meditatie de juiste plaats in zijn leven innemen, en zijn studie en dagelijkse leven doordringen.

Ik wil hiermee niet zeggen dat er geen sprake is van ervaringsmatige training in de westerse psychologie. Maar vanuit boeddhistisch gezichtspunt krijgt ze veel te weinig nadruk. En wanneer ze plaatsvindt, lijkt dat bijna uitsluitend te gebeuren binnen de intermenselijke situatie van personen die met elkaar praten, zoals bij de klassieke training in de psychoanalyse. Sommige westerse psychologen hebben me gevraagd of de directe ervaring van beoefening van meditatie echt noodzakelijk is. Ze wilden weten of intermenselijke training niet voldoende is. Hierop zou ik willen antwoorden dat intermenselijke training op zichzelf niet voldoende is. Het is in de eerste plaats noodzakelijk om je eigen geest te bestuderen en te ervaren. Dan kun je de geest in de intermenselijke situatie nauwkeurig bestuderen en ervaren.

We kunnen ons dit realiseren door te kijken naar de werking van de boeddhistische traditie *Abhidharma*. In de eerste plaats wordt onderzocht hoe de geest zich ontwikkelt en hoe hij functioneert. De beschrijving hiervan vormt het eerste deel van de *Abhidharma*. Het tweede deel houdt zich bezig met de reactie van de geest op dingen buiten zichzelf. Dit komt overeen met de ontwikkeling van een kind. In het begin is het vooral met zichzelf bezig. Later, bij het volwassen worden, begint de wereld hoe langer hoe groter te worden.

Om de intermenselijke situatie op een juiste manier te begrijpen, moet je om te beginnen jezelf leren kennen. Zodra je de dynamische stijl van je eigen geest kent, dan kun je zien hoe die stijl werkt bij de interactie met anderen. In feite krijg je door zelfkennis vanzelf intermenselijke kennis. Je ontdekt dat iemand zijn eigen geest ontwik-

keld heeft. Dan kun je ervaren hoe jullie geesten op elkaar reageren. Dit leidt tot de ontdekking dat er helemaal geen sprake is van een geest die naar buiten is gericht is en een innerlijke geest. 'De geest' is dus eigenlijk een wederzijdse ontmoeting van de geest van twee mensen, die in zekere zin dezelfde geest is.

Hoe meer je daarom over je eigen geest leert, hoe meer je over de geest van anderen leert. Je gaat andere werelden en levenssituaties van andere mensen waarderen. Je zult leren om je visie verder uit te breiden dan wat zich ter plekke in je directe situatie afspeelt, dus opent je geest zich steeds wijder.

En dat is te merken in je werk met anderen. Het maakt je effectiever in je handelen en geeft je ook meer warmte en mededogen, zodat je flexibeler bent in je contact met anderen.

## De gezondheidsvisie

De boeddhistische psychologie is gebaseerd op het idee dat mensen in wezen goed zijn. Hun meest fundamentele kwaliteiten zijn positief: openheid, intelligentie en warmte. Deze visie vindt natuurlijk zijn filosofische en psychologische uitdrukking in begrippen als *bodhichitta* (ontwaakte geest), en *tathagatagarbha* (geboorteplaats van verlichte mensen). Maar dit idee is uiteindelijk geworteld in ervaring – de ervaring van goedheid en waardigheid in jezelf en anderen. Dit begrip is heel fundamenteel en is de basisinspiratie voor boeddhistische beoefening en boeddhistische psychologie.

Aangezien ik zelf uit een traditie kom die menselijke goedheid benadrukt, betekende de ontmoeting met de westerse traditie van erfzonde een schok voor mij. Aan de Universiteit van Oxford bestudeerde ik met belangstelling westerse religieuze en filosofische tradities en ik merkte dat het idee van erfzonde overal doorgedrongen was. Een van mijn eerste ervaringen in Engeland was dat ik een seminar met aartsbisschop Anthony Blum bijwoonde. Het seminar ging over genade, en we raakten in discussie over erfzonde. De boeddhistische traditie vindt zo'n idee volledig overbodig, en ik verwoordde dat standpunt. Ik was verbaasd hoe boos de westerse deelnemers werden. Zelfs de Orthodoxe Kerk, die dit thema misschien niet zo

benadrukt als de westerse traditie, beschouwt de erfzonde toch als de grondslag van zijn theologie.

Wat onze huidige discussie betreft, lijkt het alsof dit idee van erfzonde niet alleen maar in de westerse, religieuze ideeën doorgedrongen is, maar ook het hele westerse denken, en vooral het psychologische gedachtegoed, doortrekt. Zowel bij patiënten als bij theoretici en therapeuten lijkt er enorme bezorgdheid te bestaan over het idee dat er oorspronkelijk een fout gemaakt is die later lijden veroorzaakt – een soort straf voor die fout. Een gevoel van schuld of trauma is alomtevereenwoordelijk merkbaar. Of zulke mensen feitelijk in erfzonde, of zelfs maar in God, geloven of niet, ze lijken het gevoel te hebben dat ze in het verleden iets verkeerd gedaan hebben en er nu voor gestraft worden.

Dit gevoel van oerschuld lijkt van de ene generatie op de andere overgedragen te zijn, en het is in veel aspecten van het westerse leven te vinden. Leraren denken bijvoorbeeld vaak, dat als kinderen zich niet schuldig voelen ze niet ijverig zullen leren en zich daarom niet zullen ontwikkelen zoals ze zouden moeten doen. Daarom denken veel leraren dat ze het kind een duwtje moeten geven, en het lijkt alsof het aanpraten van schuldgevoel een van de hoofdtechnieken is die ze gebruiken. Dit gebeurt zelfs op het niveau van het verbeteren van lezen en schrijven. De leraar is op zoek naar vergissingen: ‘Kijk, je hebt een fout gemaakt. Wat ga je eraan doen?’ Vanuit het gezichtspunt van het kind is leren dan gebaseerd op een poging geen fouten te maken, te bewijzen dat je in feite niet zo slecht bent. Het pakt heel anders uit wanneer je het kind positiever benadert: ‘Kijk eens hoe je vooruit gegaan bent, daarom kunnen we nog verder gaan.’ In het laatste geval wordt leren een uitdrukking van je gezondheid en ingeboren intelligentie.

Het probleem met deze notie van erfzonde of fout is dat ze mensen heel erg dwarszit. Het is op een bepaald punt natuurlijk nodig je je tekortkomingen te realiseren. Maar als je daarin te ver gaat, doodt het alle inspiratie en vernietigt ook nog je visie. In die zin is ze niet echt behulpzaam en lijkt in feite overbodig. Zoals ik al opgemerkt heb, vinden we in het boeddhisme geen vergelijkbare ideeën over zonde en schuld. Natuurlijk moet je proberen fouten te voorkomen. Maar er valt niets te vergelijken met de zwaarte en onvermijdelijkheid van erfzonde.

Vanuit boeddhistisch perspectief bestaan er problemen, maar ze zijn tijdelijke en oppervlakkige verontreinigingen die je fundamentele goedheid *tathagatagarbha* bedekken. Dit standpunt is positief en optimistisch. Maar we moeten er weer de nadruk op leggen dat dit standpunt niet louter conceptueel is. Het is geworteld in de ervaring van meditatie en de gezondheid die ze bevordert. Er doen zich tijdelijke, neurotische gewoontepatronen voor, die zich ontwikkelen op basis van ervaring uit het verleden, maar ze kunnen doorzien worden. Dit is precies wat in de Abhidharma bestudeerd wordt: hoe één ding op het andere volgt, hoe een wilshandeling ontstaat en zich bestendigt, hoe de dingen zich als een lawine in beweging zetten. En het allerbelangrijkste is dat de Abhidharma bestudeert hoe dit proces gestopt kan worden door middel van meditatie.

De houding die uit de boeddhistische oriëntatie en beoefening voortkomt, verschilt aanzienlijk van de 'erfzondementaliteit'. Je ervaart in feite je geest als fundamenteel zuiver, dat wil zeggen gezond en positief, en je ervaart 'problemen' als tijdelijke en oppervlakkige verontreinigingen. Zo'n gezichtspunt houdt niet in dat je problemen 'kwijtraakt', maar veeleer dat je je blik verlegt. Problemen worden bekeken binnen een veel ruimere context van gezondheid: je leert je niet langer vast te klampen aan je neuroses, en voorbij te gaan aan obsessie en je identificatie ermee. De nadruk ligt niet langer op de problemen zelf maar op de basis van de ervaring, doordat je je de aard van de geest zelf realiseert. Wanneer problemen op deze manier bezien worden, dan treedt er minder paniek op en ziet alles er hanteerbaarder uit. Wanneer er zich problemen voordoen, worden ze leersituaties in plaats van louter als bedreigingen gezien te worden. Ze worden kansen om meer over je eigen geest te ontdekken, en op je weg door te gaan.

Als je het beoefenenen verankert door studie, kun je de ingeboren gezondheid van je eigen geest en die van anderen keer op keer ervaren. Je ziet dat je problemen niet zo diep geworteld zijn. Je ziet dat je echt voortgang kunt maken. Je merkt dat je aandachtiger en bewuster wordt, en geleidelijk meer gevoel voor gezondheid en helderheid ontwikkelt, en dat is enorm bemoedigend.

Uiteindelijk komt deze oriëntatie op goedheid en gezondheid uit de ervaring van egoloosheid voort, een idee dat voor westerse psycho-

logen nogal wat moeilijkheden opgeleverd heeft. 'Egoloosheid' betekent niet dat er niets bestaat, een soort nihilisme, zoals sommige mensen dachten. Het betekent echter dat je je gewoontepatronen los kunt laten en dat je wanneer je loslaat, je ook echt kunt loslaten. Je herschept of herbouwt niet onmiddellijk daarna een ander omhulsel. Wanneer je eenmaal loslaat, begin je niet nog eens helemaal opnieuw. Egoloosheid betekent dat je het aandurft helemaal niet meer te gaan herbouwen, en dat je de psychische gezondheid en frisheid beleeft die uit die durf voortkomen. De waarheid van egoloosheid kan alleen ten volle worden ervaren door beoefening van meditatie.

De ervaring van egoloosheid moedigt aan tot waarachtige en oprechte sympathie tegenover anderen. Je kunt met je ego geen oprechte sympathie opbrengen, want dat zou betekenen dat je sympathie samengaat met een verdedigingsmechanisme. Wanneer je met iemand werkt, zou je bijvoorbeeld kunnen proberen alles op je eigen territorium te betrekken, als je eigen ego op het spel staat. Ego belemmert directe communicatie, die in een therapeutisch proces duidelijk essentieel is. Aan de andere kant laat egoloosheid het hele proces van werken met anderen echt, vrijgevig en vormvrij zijn. Daarom wordt er in de boeddhistische traditie gezegd dat het onmogelijk is om echt mededogen te ontwikkelen zonder egoloosheid.

## **De therapiepraktijk**

De taak van de therapeut is zijn of haar patiënten te helpen weer contact te maken met hun fundamentele gezondheid en goedheid. Aanstaaende patiënten komen naar ons toe met een gevoel van hunkering en vervreemding. Het is belangrijker om hen te wijzen op de ervaring van de fundamentele basis van gezondheid die in hen is, dan hun een assortiment technieken ter beschikking te stellen om hun problemen te lijf te gaan. Je zou kunnen denken dat dit te veel gevraagd is, vooral wanneer je te maken hebt met iemand die een probleemverleden heeft. Maar een gezonde geest is in feite dichtbij en kan gemakkelijk ervaren en gestimuleerd worden.

Natuurlijk spreekt het vanzelf dat de therapeut eerst zijn eigen

geest op deze manier moet ervaren. Door het beoefenen van meditatie krijgt hij ruimte om helderheid en warmte voor zichzelf te ontwikkelen, en die kunnen zich dan uitbreiden naar de buitenwereld. Op deze manier verschaffen zijn meditatie en studie voortdurend de basis voor het werken met patiënten, andere therapeuten, en met zichzelf, en dat binnen hetzelfde kader. Dit is duidelijk niet zozeer een kwestie van een theoretisch of conceptueel perspectief, maar van de persoonlijke ervaring van ons leven. Ons bestaan kan volledig en diepgaand beleefd worden, zodat we beseffen dat we oprechte, echte menselijke wezens zijn. Dit is wat we naar anderen kunnen communiceren, en waartoe we hen kunnen stimuleren.

Een van de grootste obstakels bij het op deze manier helpen van onze patiënten is weer het idee van een 'fout', en de preoccupatie met het verleden die hieruit voortkomt. Veel van onze patiënten zullen hun verleden willen ontrafelen. Maar dit kan een gevaarlijke benadering zijn, wanneer ze te ver gaat. Als je deze lijn volgt, moet je naar je conceptie teruggaan, dan naar de ervaringen van je familie daarvoor, naar je verre voorvaders, enzovoort. Het zou ver terug kunnen gaan en heel ingewikkeld kunnen worden.

Het boeddhistische gezichtspunt benadrukt de vergankelijkheid en de veranderlijkheid van de dingen. Het verleden is voorbij, en de toekomst heeft nog niet plaatsgevonden, dus werken we met wat er is: de huidige situatie. Dit helpt ons in feite om niet te categoriseren en te theoretiseren. Je hebt steeds met een frisse, levendige situatie te maken. Deze niet-categoriserende benadering ontstaat omdat we volledig hier zijn, in plaats van te proberen een gebeurtenis in het verleden te traceren. We hoeven niet naar het verleden terug te kijken, om te zien hoe wijzelf of andere mensen in elkaar zitten. De dingen spreken voor zichzelf, hier en nu.

Tijdens mijn verblijf in Oxford en daarna ben ik onder de indruk geraakt van de echt sterke punten van de westerse psychologie. Ze staat open voor nieuwe gezichtspunten en ontdekkingen. Ze handhaaft een kritische houding tegenover zichzelf. En ze is de meest ervaringsmatige van de westerse intellectuele disciplines.

Maar vanuit het gezichtspunt van de boeddhistische psychologische traditie ontbreekt er ook beslist iets in de westerse benadering.



Dit ontbrekende element is, zoals we in deze introductie in overweging hebben gegeven, de erkenning van het grote belang van directe ervaring. Op dit punt betekent het boeddhisme een fundamentele uitdaging voor de westerse geneeskunst, en biedt een visie en methode die de westerse psychologie radicaal zou kunnen veranderen.